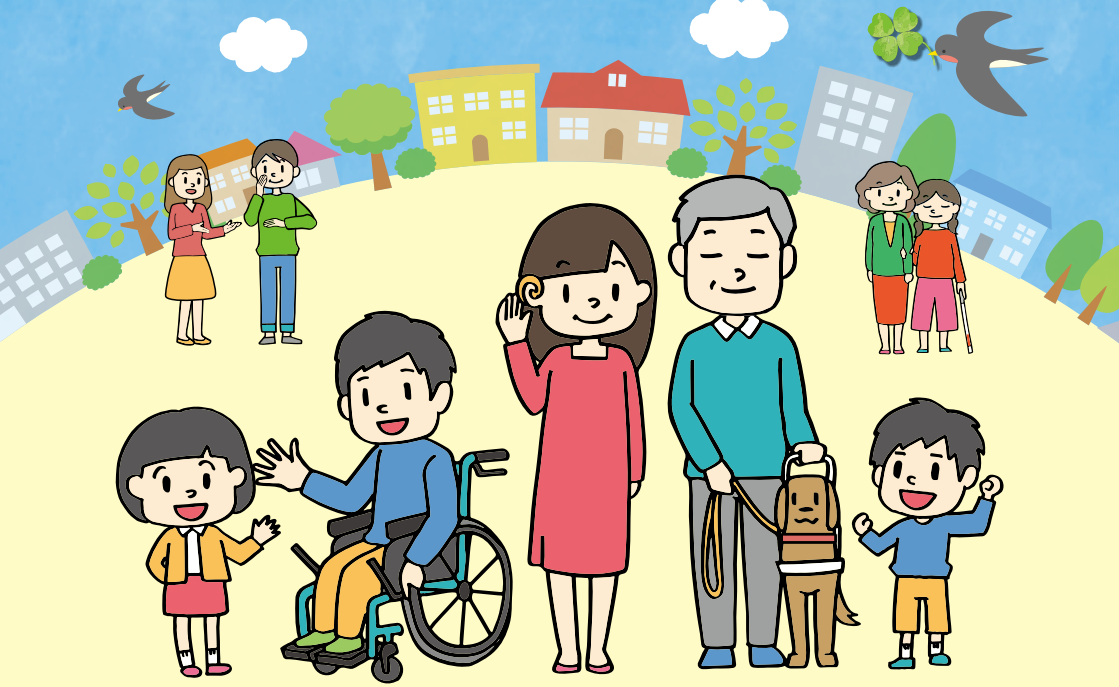
みんなが笑顔で暮らせる秋田へ

障害を正しく理解するためのハンドブック



目次

- はじめに …… 2〜3
- 各障害について …… 4〜17
- 社会的障壁例 …… 18〜20
- 災害・緊急時のサポート例…… 21
- インタビュー…… 22
- ヘルプマーク・ヘルプカード …… 23
- 相談窓口一覧 …… 裏表紙

秋田県

はじめに

皆さんの周りに目が見えない、耳が聞こえないなどの
障害のある人はいませんか？
障害は生まれた時からある人もいれば、病気や事故、
加齢によって生じる場合もあります。
県民一人ひとりの配慮と思いやりで
みんなが笑顔で暮らせる秋田を目指していきましょう。

平成31年4月に「秋田県障害者への理解の促進及び差別の解消の推進に関する条例」が施行されました。

全ての県民が、障害のあるなしにかかわらず、
お互いの人権や尊厳を尊重し合い、地域で支え合うことができる
共生社会を実現することが、私たちの願いです。
そのような社会を目指す中、今なお障害のある人が、
さまざまな場面で障害を理由とする困難な状況に直面し、
暮らしにくさを感じています。
障害のある人が、地域社会で制限なく自立した生活を営むためには、
社会全体でより良い環境づくりを進めていく必要があります。
そのためには、私たち一人ひとりが障害や障害のある人への理解を
深めることが何より大切であり、障害を理由とする全ての差別を
解消するため、この条例が制定されました。

対象となる「障害者」は?

この条例の「障害者」とは、障害者手帳を持っている人だけではなく、身体・知的・精神・発達障害、その他の心や体のはたらきに障害があり、社会的障壁(P18-20)により日常生活などに相当な制限を受ける人のことです。

障害とは

心身の機能の障害だけではなく社会的障壁により、日常生活及び社会生活に制限が生じることです(障害の社会モデル)。

障害のある人への差別を解消するために、次の2点が必要です。

不当な差別的取扱いの禁止

障害のある人に対して、正当な理由なく、障害を理由として差別し、サービスの提供を拒否・制限してはいけません。

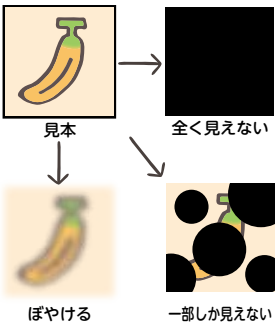
合理的配慮の提供

障害のある人から、社会の中にある障壁を取り除くために配慮をしてほしいという意思表示があったときに、お互いによく話をし、過度な負担にならない範囲で対応しましょう。

視覚障害とは

「視覚障害」とは、目が全く見えない全盲や、低視力、視野が狭い、一部しか見えないなどのさまざまな見えにくい状態のことを言います。白杖を持っていたり、盲導犬を連れていたりする人もいますが、見た目では分からない人もいます。先天性の場合と、病気や事故などを理由とした中途障害の場合があります。

状態（例）



困っていること　例えば…

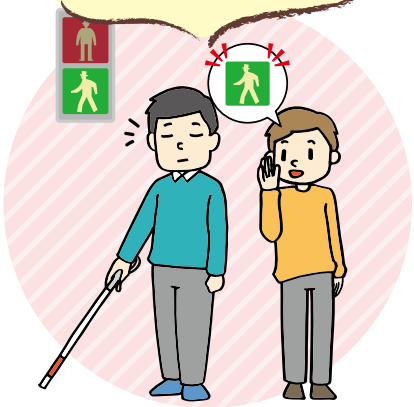
- 歩道と車道の違いが分かりにくい。
- 自分に話しかけられているか判断が難しい。
- バスの中で空いている座席を見つけにくい。

配慮の仕方

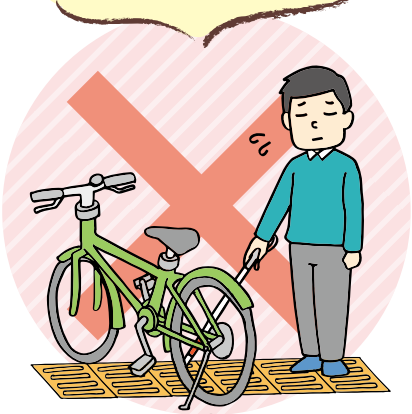
- 正面から「お困りですか?」と声をかけ、どのようなことに困っているか確認し誘導する。
- 「○○さん、おはよう」などと名前を呼んで話しかける。
- 声かけをして、乗り降りしやすい座席まで誘導する。

私たちができること

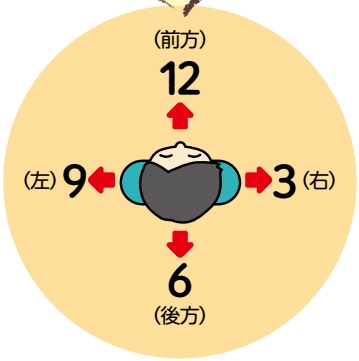
音声のない信号では「青に変わりましたよ」などと声をかける。



点字ブロックの上に物を置かない。



物の位置を時計の文字盤に置き換え伝える。



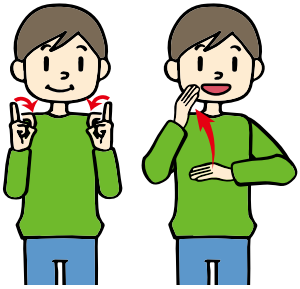
盲導犬に声をかけたり触ったりしないようにする。

聴覚・言語障害とは

「聴覚障害」とは、耳が全く聞こえない、聞こえにくいなどの状態を言います。聴覚障害があっても会話ができる人と、発音が難しく会話が困難な「言語障害」を伴う人がいます。コミュニケーションの方法として、手話や指文字、筆談、読話などがあります。補聴器や人工内耳をつけている人もいますが、聞こえ方は人によって違います。

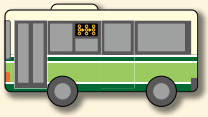
手話の例

①「挨拶」　②「ありがとう」



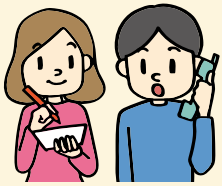
困っていること　例えば…

- バスや電車のアナウンスやブザー、車のクラクションに気がつかない。
- 後ろから名前を呼ばれても気がつかない。
- 火災報知器や音声の災害情報に気がつかない。



配慮の仕方

- 電光掲示板の場所や状況を伝える。
- 顔を見ながら話しかける。
- 本人の代わりに相手へ用件を伝える。
- 携帯電話等のメール画面や筆談を活用し、意思疎通を図る。



関係のあるマーク

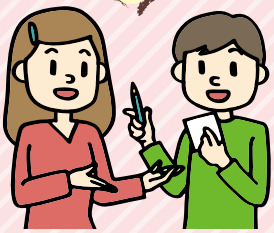
耳マーク　聴覚障害者マーク
手話マーク　筆談マーク

私たちができること

口の動きを見て言葉を読み取る人もいるので、マスクを外して会話をする。

筆談をするときは、長い文章で書かずに、短く簡潔にまとめる。

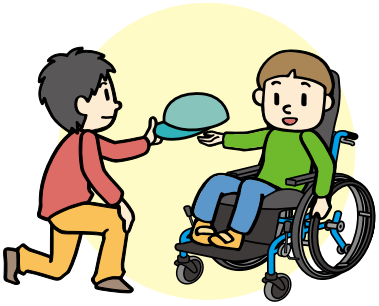
話すことはできても聞こえていない人がいることを理解する。



早口で話しかけると聞き取りにくいので、はっきりゆっくりと言葉を区切りながら話す。

肢体不自由とは

「肢体不自由」とは生まれつき、または病気やけがのために、上肢や下肢、体幹などの機能の一部または全てに制限がある状態のことを言います。歩行や手を使うこと、食事などの日常生活や姿勢を保つことが困難で、車いすや杖、義手、義足、装具を使用する人もいます。障害の箇所や程度によって、不自由さはさまざまです。



困っていること 例えば…

- 階段や段差のある道を移動するのが大変。
- 物の持ち運びや書類の記入、会計などが困難。
- けがをしたときの神経の損傷で体温調整ができない。

配慮の仕方

- 「お手伝いしますか？」「動きますよ」などと声をかけてから移動を手伝う。
- 「取りましょうか？」などと声をかけてから必要な手助けをする。
- 自分が適温だと思っても、「寒くないですか？」などと確認する。

私たちができること

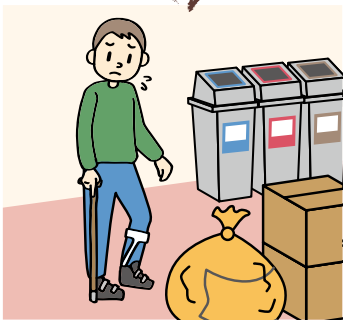
サポート前に
まず声かけをして、
どのような手助けが必要かを
確認する。

歩行が困難な人が
歩きやすいように
道路や玄関などを、ていねいに
除雪する。

障害者等用
駐車スペースの斜線部分にも
駐車しない。

※秋田県では障害者等用駐車区画
利用制度を実施しています

移動の妨げにならないように、
通路を確保する。



内部障害とは

「内部障害」とは内臓機能の障害で、心臓機能障害、呼吸器機能障害、じん臓機能障害、肝臓機能障害、ぼうこう・直腸機能障害、小腸機能障害、免疫機能障害の七つです。また、難病と呼ばれる原因不明で治療法が確立されていない疾病もあり、長期の治療を必要とします。どちらも外見からは分かりにくいため、周囲の理解と配慮を必要とします。

困っていること 例えば…

心臓機能障害

携帯電話等の電波の影響で、ペースメーカーが誤作動を起こすことがある。

呼吸器機能障害

肺の機能の低下により慢性的な呼吸困難、息切れなどがあり、たばこの煙がとても苦しく感じる。

じん臓機能障害

人工透析が必要な人は定期的に通院しないといけないので、職場の理解が必要。

肝臓機能障害

原因はさまざまで、悪化すると全身倦怠感、むくみ、意識障害などが起こる。

ぼうこう・直腸機能障害

ぼうこうや直腸の機能が低下したため、人工ぼうこうや人工肛門をつける場合もあり、トイレが長時間になることがある。

小腸機能障害

消化吸収が妨げられるため、食事に制限があったり、食事からの栄養補給が困難な場合は、鼻や胃などからチューブを通して栄養を摂ったりする必要がある。

ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害

感染力の弱いウイルスなのに、偏見や差別の目で見られる。

関係のあるマーク

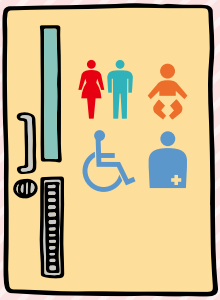
ハート・プラスマーク　オストメイトマーク

ヘルプマーク（P23）

私たちができること

近くでたばこを吸わないことや、細菌、ウイルスに感染しやすいので、風邪などの感染症をうつさないように注意する。

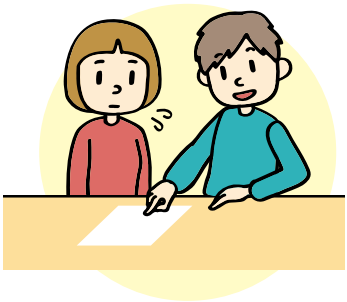
多目的トイレは、人工肛門や人工ぼうこうの保有者（オストメイト）も使用するので、必要のない場合は利用しないようにする。



勤務時間や休憩時間、通院日の休暇などは、本人の希望や障害の特性に合わせて柔軟に対応する。

知的障害とは

「知的障害」とは、何らかの原因により知的機能の発達に遅れが生じ、学習や理解、判断などの日常生活・社会生活への適応が難しくなり、周りの支援が必要な状態で、およそ18歳までに現れます。障害が重い場合には身の回りのことに多くの支援が必要な人から、働きながら生活を続けられる人まで、障害の状態はさまざまです。



困っていること 例えば…

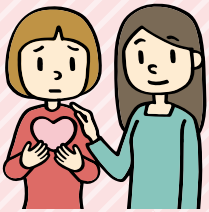
- 複雑な話や抽象的な話などの理解しづらい内容のことや、一度にたくさんのことを言われると戸惑う。
- 人に何かを聞いたり、どうしたいのかを伝えたりするのが苦手。
- 突発的なできごとに対して、状況に応じた行動ができない。

配慮の仕方

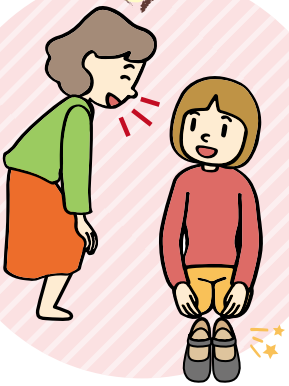
- 絵や図、ふりがなや数字などを示して具体的に表現する。
- 本人が理解しやすいように短い言葉でゆっくり話す。
- 「助けて」、「困った」が言い出しやすい関係づくりを心がける。
- コミュニケーション支援ツールを使ってみる。
  （言葉以外で意思疎通を図るための道具）
  - タブレットで行き先の写真を示す
  - タイムタイマーで設定した時間を示す
  - カレンダーで予定を伝える

私たちができること

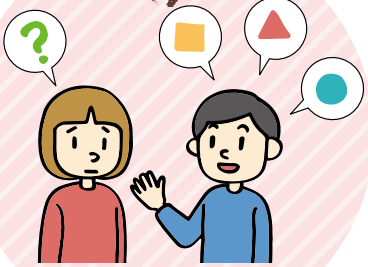
本人の希望や
思いを大切にサポート
する。



良いところを言葉で
伝える。



会話がうまく
伝わらないときは、
本人が分かる言い方や方法に
変えてみる。



レジの会計などに
手間取ったときは
温かく見守る。

精神障害 統合失調症・うつ病とは

精神障害とは

「精神障害」とは、何らかの原因による精神疾患のため、精神機能の障害が生じ、日常生活や社会生活に困難をきたしている状態のことを言います。

※精神疾患の主な例
統合失調症、気分障害（躁うつ病、うつ病、躁病）、神経症・ストレス関連障害、アルコール・薬物依存症、認知症など

統合失調症とは

主な症状として、幻覚、妄想、不安、憂うつ感などが見られ、100人に1人ほどの割合で、思春期から青年期に発症することが多いです。また、心の動きが鈍くなり、意欲の低下、集中力や持続力がなくなる、疲れや眠気を感じ、ひきこもりがちになるなど、日常生活や社会生活のしづらさがみられます。

うつ病とは

主な精神症状は、憂うつな気持ちが長く続いたり、何事も楽しめなくなったりするなどがあり、身体症状として、不眠、食欲の減退、疲労感、動悸、息苦しさなどがあります。

症状がみられたら

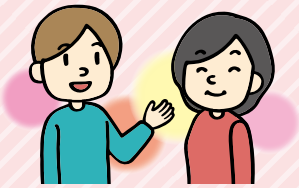
早めに治療を始め、一定期間薬を飲んだり、休養をとったりすることが大切です。症状が長く続くこともあるので、通院や服薬、休憩などさまざまな配慮が必要です。

私たちができること

誤解や偏見による
先入観をもたず、疾患や障害に
ついて正しく理解する。

本人の言うことを否定せず、
本人のペースに合わせて
話を聞く。

安心できるように穏やかに
話し、時々話を整理しながら
会話を進める。

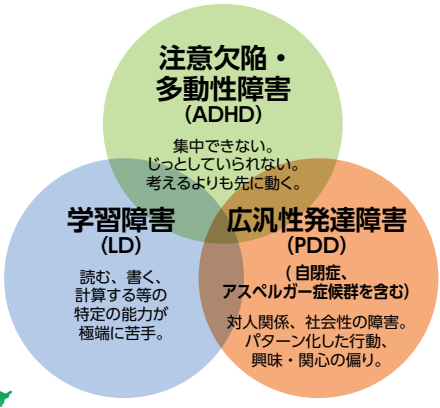


生活のしづらさの程度は
それぞれであるため、その人に
合わせて負担を考慮する。

発達障害とは

「発達障害」とは、生まれつき脳の働きや発達の一部に障害があるため、日常生活や仕事、人とのコミュニケーションなどに支障がでてしまうことです。障害が周囲から気づかれにくく、特性は人それぞれなので、得意なことや困りごとをきちんと把握した、特性に応じた支援があることで、本人も家族も暮らしやすくなります。

発達障害の主な特徴



困っていること 例えば…

- 大事な予定を忘れたり、物を管理したりすることが苦手。
- 感覚が過敏なため、大きな音や明るい光、強い匂いなどが苦手な場合がある。
- 本人の努力不足や、子育ての問題と誤解されやすい。

配慮の仕方

- 口頭で伝えるだけではなく、メモで渡すなどの配慮をする。
- 何が苦手か確認し、場所を変える、耳栓をつけるなど刺激から離れるように配慮する。
- 生まれつきの脳の障害であることを理解し、その人にあったサポートをする。

高次脳機能障害とは

「高次脳機能障害」とは、脳血管障害や事故等で脳が損傷を受け、思考、記憶、言語等の機能に障害が生ずるものです。身体の障害を伴わないこともあり、外見から分かりにくいため、周りの人の理解を得られにくく、本人や家族が不安や悩みを抱えやすいです。

記憶障害
- 新しいことを覚えられない
- 約束や予定を忘れる
- 何度も同じことを聞く

注意障害
- 気が散りやすい
- 単純な作業でもミスが多い
- ぼんやりしている

遂行機能障害
- 計画を立てて物事ができない
- 指示がないと行動できない

社会行動障害
- 感情のコントロールがうまくいかない
- 人の気持ちを察することが難しい

困っていること　例えば…

- 効率よく仕事ができなくなり、単純作業でもミスが増えた。
- 以前より怒りっぽくなり、人間関係が難しくなる。
- 人や物の名前が出てこないことがある。
- 片側にあるものを見落としやすい。

配慮の仕方

- 手順を簡単にしたり、手がかりを増やしたりするよう工夫する。
- 怒りだしたら話題を変えてみる。
- 忘れやすいときはメモを活用してみる。
- 気づきにくい方に目印をつけたり、気づく方から声をかけたりする。

社会的障壁例

事物

通行、利用しにくい施設や設備など

オストメイト対応のトイレの普及率

私は人工肛門を保有しているオストメイトです。外出先では障害者用トイレや多機能トイレを利用することが多いですが、本当は装具を洗浄できる「オストメイト対応トイレ」が望ましいです。県内では、公共施設ではたまに見かけるものの、商業施設ではまだまだ設置されていないのが現状です。

制度

利用しにくい制度など

電話での本人証明が大変

聴覚障害のある私は、クレジットカードを作るのが大変でした。申し込みの最後に行う本人の電話確認ができなかったので、改めて申込書をファックスして作ることができました。クレジットカードをなくしたときも手続きに時間がかかったので、地方のクレジット会社でも柔軟に対応してほしいです。

社会的障壁とは?

障害のある人にとって、日常生活や社会生活を送る上で障壁（バリア）となるものを指します。

慣行

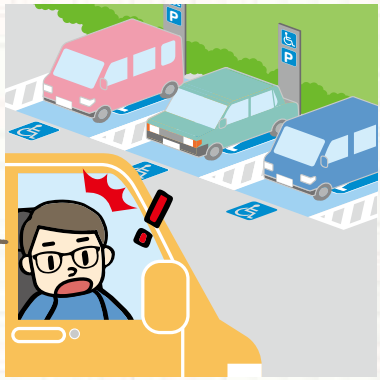
障害のある人の存在を意識していない慣習や文化など

セルフレジは利用しにくい

最近はどのスーパーマーケットもセルフレジが増えてきていますが、タッチパネルやバーコードリーダーで行う今のシステムでは、視覚障害のある僕はうまく活用することができません。音声案内機能をつけるなど、視覚障害のある人でも気兼ねなく利用できるレジができるといいなと思います。

障害者等用駐車場にとめないで

車いすで移動している私は、障害者等用の駐車場が使えないと困ります。乗用車から乗り降りするときは、ドアを大きく開く必要があり、周囲に車がとまっていない広い場所を探して、店から離れた一般駐車場を使わざるを得ないことがあります。



障害のある人をサポートする際の選択肢がいくつかあると親切です。

観念　障害のある人への偏見など

値段確認のための撮影を注意された

私は視覚障害があり商品の値段が見えにくいので、買い物中にスマートフォンのカメラで撮影し、拡大して見ようとしたところ、店員さんに注意されてしまいました。最近は秋田でも撮影禁止の施設が増えていますが、カメラの拡大機能は情報を得るための一つの手段なので、早く認識してほしいです。

障害者手帳を見せたことで差別される

僕は統合失調症のため、精神障害者保健福祉手帳を持っています。先日、障害者割引をしている映画館で手帳を提示したところ、私の後ろに並んでいたお客さんを優先したり、ぎこちない対応をされたりすることがありました。外見から分かりにくい障害なのでそのような対応をされたのかと思い、悲しくなりました。

災害・緊急時のサポート例

声のかけ方

- 後ろや横からではなく正面から、ゆっくりはっきりと声をかける。
- 聴覚に障害がある人は特に情報が遮断されるので、筆談や口の動き、身振りなど複数の方法で伝える。
- 不安をやわらげるよう、穏やかに話しかける。
- あいまいな表現を使わず、具体的な言葉を使って、短く分かりやすい文で伝える。

誘導の仕方

- 一人ひとり状況が違うので、どのようなサポートが必要か本人や家族に確認する。
- 歩行が困難な人には腕や肩につかまってもらい、道順や段差などを説明しながら誘導する。
- 必ずひと声かけてからサポートをする。
- 障害のある人のペースに合わせて誘導する。

ここに気を配ろう

- 環境が変わるとうまく行動ができない人には、見通しのもてる説明をする。
- サポートをするときは一人で無理をせず、周囲の人に応援を求めるようにする。
- 避難所では、歩行が困難な人が通ることのできる通路や利用しやすいトイレ、個別スペースなどを確保する。
- 情報やコミュニケーション不足により、障害のある人が孤立していないか配慮する。

インタビュー

秋田で活躍している人の声です。

スポーツ

車いすバスケットボール
山崎　泰誠（たいせい）さん

中学2年の時、肺炎をきっかけに急性横断性脊髄炎（きゅうせいおうだんせいせきずいえん）という病気にかかり、その後遺症から両足の感覚がなくなりました。野球ができなくなり悔しかったのですが、高校で車いすバスケを紹介され、すぐに魅了されました。高校3年からU23日本代表に選ばれており、そこで学んだことを秋田のチームで活かすことに喜びを感じています。小さな目標を一つずつ達成してきたからこそ、今の自分があると思っています。

芸術

詩画家（しいが か）
佐々木　ひでおさん

私は24歳の頃に事故で頸椎を損傷し、肩から下にまひが残りましたが、平成2年に入所した障害者支援施設「桐ヶ丘」で、絵を描いて想いをつづる「詩画」と出会いました。口に筆をくわえて前かがみで描くので、作業時間は1日1時間半ほど。作品が完成すると、「毎日コツコツ頑張ればできるんだ」という達成感があります。県内各地の展示会でいただく感想が励みになりますし、制作意欲にもつながっています。

ヘルプマーク

見た目から配慮等が必要か分からない人が周囲の人に
配慮や支援が必要なことを知らせるためのツールです。

街でヘルプマークを見かけたら

- 困っているようだったら、声をかけよう
- 電車・バスでは席を譲ろう
- 災害時は、安全に避難するための支援をしよう

ヘルプカード

配慮を必要とする人が困ったとき、援助をお願いしやすくするためのものです。

街でカードを提示されたら

中面

ココを見てね!!

ふりがな あきた 名 前 秋田 ○○	連絡先 ☑自宅 □勤務先・通学先 □その他（ ） 秋田△△ 018−011−●●●●
住 所 秋田市山王○丁目△−□	□自宅 ☑勤務先 通学先 □その他（ ） (株)××　018−033−●●●●
性別 男・女 血液型 RH＋ A B・O・AB 生年月日 S ○○年△△月□□日	□自宅 ☑勤務先 通学先 □その他（ ） □□高校　018−055−●●●●
大切な連絡（このカードをご覧になった方へ） （記載例） ・○○の持病があります。病院へ電話してください。	医療機関（かかりつけ）連絡先 ○○病院　018−077−●●●●

記載されている内容にそって支援をお願いします。

配布場所

ヘルプマーク、ヘルプカードは、お住まいの市町村（障害福祉窓口等）、県地域振興局福祉環境部、県障害福祉課などで配布しています。

障害を理由とする差別に関する相談窓口一覧

障害者110番
（秋田県障害者社会参加推進センター内）

☎ 018-863-1290
📠 018-863-1296

●相談員が来所・電話相談に対応します。電話相談は、毎週月曜日から金曜日の午前９時から午後４時までです。ただし、祝日及び年末年始は除きます。

※一般の方でも障害のある方への対応方法などを相談することができます。

秋田県

地域	相談窓口	電話番号
大館・鹿角	大館福祉環境部　企画福祉課	0186-52-3955
北秋田	鷹巣阿仁福祉環境部　企画福祉課	0186-62-1165
能代・山本	山本福祉環境部　企画福祉課	0185-55-8023
秋田周辺	秋田福祉環境部　企画福祉課	018-855-5171
由利本荘・にかほ	由利福祉環境部　企画福祉課	0184-22-4120
大仙・仙北	仙北福祉環境部　企画福祉課	0187-63-3403
横手	平鹿福祉環境部　企画福祉課	0182-45-6137
湯沢・雄勝	雄勝福祉環境部　企画福祉課	0183-73-6155
全県	秋田県福祉相談センター	018-831-2301
〃	秋田県精神保健福祉センター	018-831-3946

関係団体など

相談窓口	電話番号
社会福祉法人　秋田県身体障害者福祉協会	018-864-2780
一般社団法人　秋田県視覚障害者福祉協会	018-864-2783
公益社団法人　秋田県手をつなぐ育成会	018-864-2718
秋田県精神保健福祉会連合会	018-825-2270
秋田県聴覚障害者支援センター	018-874-8113

秋田県健康福祉部 障害福祉課　☎ 018-860-1331

URL https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/10214

R2.3発行